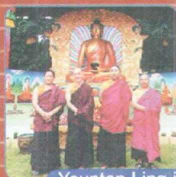
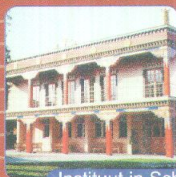
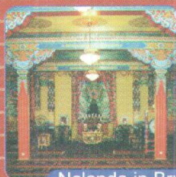
Kunchab Magazine

Kwartaalblad over boeddhisme
Programma juni - december 2003


Khempo Tsultrim Gyamtso in Huy


Yeunten Ling in Huy


Instituut in Schoten


Nalanda in Brussel

nummer 2 - 2003



INHOUD

KUNCHAB MAGAZINE
Kwartaalblad
juni 2003 N°2

Abonnementsprijs per kalenderjaar
België: € 10,00
Buitenland: € 12,50

Losse nummers
€ 2,50 (verzending: € 1,25)

Uitgever
KSGL Tibetaans Instituut vzw
Kruispadstraat 33
B - 2900 Schoten
Tel.: +32 (0)3 685 09 19
Fax: +32 (0)3 685 09 91
E-mail: tibinst@skynet.be
www.tibetaans-instituut.org

Inleiding 3

Het cursusaanbod

- Instituut Yeunten Ling in Huy 4
- Tibetaans instituut in Schoten 17
- Voordrachten in Kortrijk, Amsterdam en Vorstenbosch 20
- Samenspraak in Knokke 23

Leren van depressie 24
Traleg Rinpochee

Boeken

Kunchab Publicaties 30

- Laatste berichten
- Toevlucht nemen in de Boeddha - Lama Karta

Boeken ontvangen op de redactie 31

Reisweg 38

Kalender 39

Lidmaatschap, abonnement en giften 43

INLEIDING

Dit is dan het tweede nummer van uw tijdschrift Kunchab.

Abonnees en leden die hun e-mail adres hebben doorgegeven ontvangen regelmatig informatie over de wijzigingen van het programma of over nieuwigheden.
Als u dit nog niet gedaan heeft, aarzel dan niet ons uw e-mail adres door te geven. Ook de website van het instituut is een bron van voortdurend aangepaste informatie. Tot onze grote spijt kregen we het bericht dat Traleg Rinpochee al zijn programma's in Europa afgelast heeft, omwille van verplichtingen in de Verenigde Staten. Dit is een spijtige zaak, ook voor ons. Lama Zeupa heeft aanvaard om zijn vertrek naar Australië uit te stellen. Normaal zou Lama Zeupa in juli de retraitanten aldaar begeleiden in hun verdere praktijk. Lama zal vanaf woensdag 2 juli tot en met zondag 6 juli het programma overnemen. Wie een gestructureerd overzicht wil krijgen van het laatste stadium op de weg van de meditatie en over de verlichting zelf is welkom.
We hebben toch de tekst van het onderricht van Traleg Rinpochee, willen behouden; Hij zal zeker eenieder interesseren. Dankzij de inzet van medewerkers werd hij uit het Engels vertaald.
Tegelijkertijd bedanken wij iedereen, die geantwoord heeft op onze oproep tot hulp bij algemene werkzaamheden, administratief en redactioneel of andere klussen. Dankzij deze mensen kunnen wij alle diensten die we aanbieden tot een goed einde brengen.
Ondanks dit blijft er altijd werk aan de winkel in de drie centra, te meer daar we te maken hebben met een vernieuwing en verruiming van de ploeg.
Dus als u zich geroepen voelt, aarzel niet te insisteren en u op te geven!

Enerzijds zijn wij gedwongen geweest de reis naar Tibet te annuleren (vanwege het Sars virus), anderzijds kunnen wij u een boeiend aangevuld programma aanbieden voor de komende maanden.

De beslissingen ten aanzien van de tempel en een totaal nieuwe fase in de interne organisatie van Huy liggen in het verschiet en wij hopen binnenkort de resultaten te kunnen tonen.

Wij hebben de indruk dat diegenen die kennis willen maken met het boeddhisme, hun praktijk willen onderhouden of een retraite willen doen (soms zelfs zeer lange retraites) kunnen vaststellen dat in Huy geleidelijk aan de programma's ontwikkeld worden die aan hun wensen voldoen. Wij hebben het reeds aangekondigd en we herhalen het hier nog eens: alles wat wij kunnen doen om een echte sangha te creëren en klaar te zijn om een heel nieuw hoofdstuk in de geschiedenis van de dharma bij ons aan te vangen, zullen wij ondernemen.

Het congres dat de vijftiende november in de KUL in Leuven zal plaatsvinden en waarop iedereen is uitgenodigd, zal zeer zeker een onvergetelijk evenement worden, dat deze nieuwe tijd zal inwijden.
Dat alles zich mag voltrekken met als ultiem doel zoveel mogelijk levende wezens te helpen.



PROGRAMMA HUY

JUNI

maandag 23 - vrijdag 27

Khempo Tsultrim Gyamtso, De ultieme wijsheid volgens de Middenweg

Onderrichtingen over Nagarjuna



Geboren in 1934 in een nomadenfamilie in Kham, verliet hij die Khempo Tsultrim Gyamtso zou worden op zeer jonge leeftijd zijn familie om zijn bronlama, de yogi Zeupa Tartchin, te volgen. Toen zijn opleiding voleindigd was, leefde hij een aantal jaren het ascetisch bestaan van de zwervende yogi's, mediteerde in grotten en beoefende aan de rand van begraafplaatsen de praktijk van Tcheud. In het klooster van Tsoerpoe ontving hij van de 16de Karmapa de fundamentele instructies over de natuur van de geest en mediteerde in de grotten boven het klooster, waar hij nog essentiële onderrichtingen kreeg van andere grote meesters.

Zijn eruditie en zijn talent voor logica en debat maakten hem bekend en de 16de Karmapa verleende hem de titel van Khempo, terwijl de 14de Dalai Lama hem de titel van Gheshe Lharampa toekende.

In 1986 stichtte hij het vertaalinstituut Marpa in Nepal waar studenten uit de ganse wereld geschoold werden tot vertalers van hoog niveau die er heden toe bijdragen dat het spirituele erfgoed van de Tibetaanse meesters wordt behouden en verspreid. Khempo Tsultrim Gyamtso Rinpochee verbindt het mededogen, de eruditie en de ervaring van een volleerd yogi. Hij heeft geen vaste verblijfplaats. Hij is ook befaamd voor zijn spontane sacrale gezangen en wordt soms vergeleken met de grote yogi Milarepa.

De onderrichtingen die Rinpochee zal geven zijn gebaseerd op zijn laatste boek The Sun of Wisdom en betreffen commentaren over het werk van Nagarjuna. Rinpochee zal **dinsdag, woensdag en donderdag** onderricht geven om **10u30 en om 15 uur**. Men kan ook voor een deel van de cursus komen.
Rinpochee komt maandag aan en vertrekt vrijdagmiddag.
Deelname: € 81 (alles inbegrepen)

JUNI

vrijdag 27 - zondag 29

Karling Chidro

Rituelen voor de overledenen met Lama's afkomstig uit verschillende Europese landen:
Bijdrage: € 10 per dag (zonder verblijf)

De weg naar de Verlichting

woensdag 2 - zondag 6 juli

onderrichtingen over Mahamoudra
gebaseerd op het boek *De oceaan van de zekerheid* van de 9de Karmapa



Lama Zeupa neemt het programma dat Traleg Rinpoche voorzien had over. Lama zal uiteenzetten waarom de geest eerst tot rust gebracht wordt, hoe men zich kan leren concentreren en welke inzichten gebruikt worden als je verder de weg van de meditatie wil bewandelen en de verlichting bereiken. Mahamoudra is de naam van het hoogste niveau van realisatie.
Lama wenst tevens te tonen hoe je je voorbereidt op de Mahamoudra meditatie en welke methodes er precies bestaan binnen deze praktijk. Op die manier weten we wat ons te doen staat.
Deze vijf dagen bieden een overzichtelijk en globaal beeld van de hele weg die een gewoon levend wezen scheidt van een verlicht wezen.
In de zijn gekende heldere aanpak zal Lama Zeupa zowel voor beginners als gevorderden op die manier een kostbare reisgids meegeven.

Het dagprogramma ziet er uit als volgt :

07 uur	stille meditatie
10 uur 30	onderricht
14 uur	vragenuur (voor wie vragen heeft)
20 uur	onderricht

Dit programma geldt voor elke dag, behalve op zondag waar er om 14 uur een onderricht is en de cursus nadien afgesloten wordt.

Een uitzonderlijke gelegenheid tot studie van de boeddhistische filosofie, meditatiepraktijk en raadgevingen die voor de rest van het leven nuttig kunnen worden.
Deelname : € 143

Voor de sessies van de voorbereidende oefeningen wordt geen financiële bijdrage gevraagd. We vragen evenwel de deelnemers een gift te doen aan de begeleidende lama om hun dankbaarheid te tonen.
Voor verblijf en maaltijden: zie pag. 16
Voor de onderrichtingen over de praktijken, neem contact op met het centrum.

Prosternaties

dinsdag 1 - zaterdag 5

Beoefening van de neerbuigingen Deze beoefening van toevlucht en neerbuigingen samen zuivert het lichaam en beschermt de geest tegen hoogmoed.

Dordjee Sempa

maandag 7 - vrijdag 11

Het reciteren van de mantra van Dordje Sempa is een krachtige zuiveringsoefening.

Offergave van de mandala

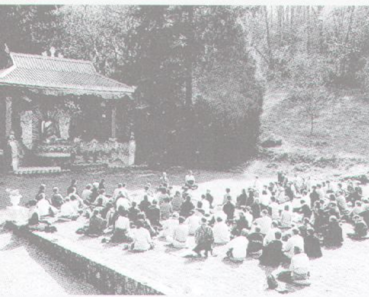
dinsdag 15 - vrijdag 18

Door deze beoefening verwerft men verdienste en wijsheid. Op een mentale wijze wordt het hele universum geofferd.

Goeroe-yoga

dinsdag 22 - vrijdag 25

Deze oefening maakt een contact met de zegeningen van de leraar mogelijk.



PROGRAMMA HUY

JULI

zondag 13 - maandag 14

Retraite in stilte met Lama Tashi Nyima

Gedurende twee dagen zullen verschillende meditatiesessies doorgaan, evenals de rituelen en recitaties zoals dat elke dag gebeurt. Iedereen is welkom. Er zullen geen onderrichtingen zijn en geen vraag- en antwoordsessies. De beoefening gebeurt in volledige stilte.



Zoals een soefistisch voorschrift dat stelt: 'Indien het woord dat je gaat uitspreken niet mooier is dan de stilte, zeg het dan niet'. De stilte is niet alleen ons innerlijk wezen, zij kan tevens een teken zijn van voorzichtigheid, van geduld of van wijsheid. De stilte is gepast wanneer men in aanraking komt met het wonderlijke of het onbeschrijflijke.
Daarom moeten we niet versteld staan als de stilte heerst in kloosters of als de leerling-vrijmetselaar zich genoodzaakt ziet gedurende een volledig jaar te denken en te zwijgen. Welk een goed voorbeeld geeft de Boeddha ons niet? Wij die leven in een context waar geluidspollutie de geesten en de relaties verstoort en vernietigt! Op het ogenblik van zijn ontwaken riep de Boeddha uit: 'Wonder boven wonder! Alle levende wezens zijn werkelijk verlicht en stralen van wijsheid en deugd. Maar ze zien dit niet in.' De Boeddha zou vervolgens gedurende zeven weken zwijgen en pas nadien het woord nemen en antwoorden op vragen. De stilte toont de toegang tot de weg die hij voorstelt. Het tot rust brengen van de geest is tevens een bron van helderheid en vreugde. Herinneren we ons ook dat de zentraditie precies begint op het ogenblik waarop de Boeddha een bloem toont zonder verder iets te zeggen. De glimlach op het gelaat van een van zijn leerlingen, was het teken dat deze laatste het begrepen had.

We zullen twee dagen in stilte doorbrengen en mediteren. Moge deze stille retraite ons sereniteit en wijsheid brengen, en ons toelaten om wat meer harmonie rondom ons te creëren.

Bijdrage: € 50 (alles inbegrepen)

JULI

zaterdag 19 - zondag 20

Tharphen: Een cursus voor beginners



Tharphen is de zoon van Gega Lama. Deze laatste, één van de belangrijkste meesterschilders die uit Tibet is gekomen, heeft veel bijgedragen tot de ontwikkeling van ons instituut. Samen met Temba Rabgay en Rinzin Tcheudeun heeft hij gedurende vele jaren de artistieke stages in Yeunten Ling verzorgd. De eerste leerlingen zijn ondertussen zowat overal ter wereld bekend geraakt.
Tharphen is zowat tien jaar bij zijn vader in de leer geweest.
Het instituut Yeunten Ling is erg verheugd dat zovele deelnemers aan de voortzetting van deze traditie, die ons na aan het hart ligt, willen meewerken.

Bijdrage: € 50 (alles inbegrepen)

Leven, sterven en dromen, Lama Karta

zaterdag 19-maandag 21

Onderrichtingen en meditatie



Lama stelt drie dagen reflectie en praktijk voor die ons zullen helpen om de zin van het leven te ontdekken.

Tijdens de *eerste dag* stellen we ons de vraag waarom en hoe we leven en wat wel het doel zou kunnen zijn van deze tussenliggende periode die slechts enkele decennia duurt.

De *tweede dag* vragen we ons af of het nodig is te leren sterven, hoe en waarom.

De *derde dag* zullen we nagaan in welke mate de droom ons kan helpen om op een deugdzame en intelligente wijze te leven en te sterven.

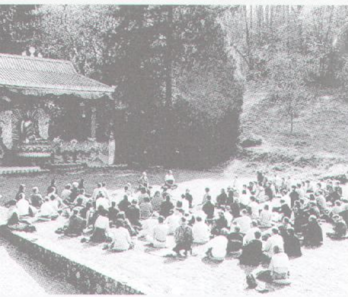
Iedereen is welkom en kan deelnemen aan de onderrichtingen evenals aan de meditaties.
Bijdrage: € 81 (alles inbegrepen)



Boeddhistische teken- en schilderkunst, Tharphen

maandag 21 - vrijdag 25

Een intensieve cursus voor gevorderden.
Tharphen zal alle studenten individueel volgen en bij hun werk begeleiden. Personen die interesse hebben, worden verzocht zich op voorhand in te schrijven en dit voor de hele periode. Tijdens deze vijf dagen worden uiteenzettingen en begeleiding bij de andere aspecten van het thangkaschilderen uitgediept.
Tharphen stelt een programma voor dat de kunstenaars toelaat vooruitgang te boeken in hun werk en een zicht te krijgen op wat er nog nodig is om een echte thangkaschilder te worden. Dezelfde voorwaarden gelden als voor het weekendprogramma. Er wordt aan de deelnemers gevraagd zich in te schrijven voor een periode van vijf dagen.
Gelieve u op voorhand in te schrijven.
Bijdrage voor de stage: € 10 per dag
Verblijfskosten: € 21 per dag (overnachting en maaltijden)



PROGRAMMA HUY

AUGUSTUS

zaterdag 2 - dinsdag 5

Zomerretraite: mediteren met Lama Tashi Nyima

Shinee is een vaardige methode om de geest tot rust te brengen en in een staat van mentale stabiliteit te verkeren. Deze beoefening brengt ons tot een tweede fase in de meditie, ook lhagtong of helder inzicht genoemd.

Shinee verleent soepelheid aan de geest en elimineert mentale en fysieke starheid. Lhagtong wordt in een tweede fase bereikt wanneer de concentratie, als resultaat van shinee, door de ontwikkeling van het heldere inzicht, tot het herkennen van de natuur van de geest en tot de bevrijding van elke vorm van lijden leidt.

Alle personen die wensen deel te nemen aan een intensieve retraite en een gradueel pad in de meditatie willen volgen, zijn welkom. Het voorbeeld van de meditatiemeester Lama Tashi Nyima stimuleert de motivatie en is een kostbare aanmoediging voor alle beoefenaars.

De retraite met Lama Tashi Nyima vormt elk jaar een hoogtepunt in ons zomerprogramma. Vele mensen komen op deze afspraak samen om te mediteren. Al wie een intensieve retraite wil doormaken en een progressieve weg van meditatiepraktijken doorlopen is welkom.

Bijdrage: € 112 (alles inbegrepen)

AUGUSTUS

vrijdag 8 - zondag 10

De gezangen van Milarepa, Lama Karta

Een retraite over het nut van meditatie, gebaseerd op de verklaring van Milarepa's mystieke gezangen.
Milarepa was een yogi en dichter die in de 11de eeuw leefde. Hij is de auteur van de 'Honderdduizend mystieke gezangen', waarin hij de etappes van zijn spirituele vooruitgang uiteenzet. Deze teksten worden beschouwd als de parels van de mystieke boeddhistische literatuur. Milarepa bereikte de boeddhastaat in één enkel leven. Zijn gezangen beschrijven op een poëtische wijze diepe spirituele ervaringen.

Samen met Lama Karta zullen we enkele gezangen ook leren zingen en ze als steun gebruiken tijdens meditatiesessies. Zowel de tekstverklaringen die Lama zal geven als het directe contact met de woorden van Milarepa zullen een bron van inspiratie vormen voor de meditatie.

Vrijdag en zaterdag
10u30 onderricht
15u00 onderricht

Zondag
10h00 onderricht
15h00 initiatie van Milarepa

Bijdrage: € 81 (alles inbegrepen.)
Indien u enkel voor de initiatie komt: € 10.

EEN UITZONDERLIJK PROGRAMMA IN HUY !

vrijdag 15 - zondag 17

Inleiding tot de ethiek, de filosofie en de meditatie in het boeddhisme

Lama Karta, Lama Zeupa en Lama Tashi Nyima



Lama Karta

Vrijdag 15

Van het lijden naar geluk, *Lama Karta*

- Uit wat bestaat het optimisme in het boeddhisme?
- Waarom begon de Boeddha met onderricht over het leven zoals het is?
- Karma en vrijheid
- Hoe te werk gaan om van een gewoon wezen naar een verlicht wezen te evolueren?



Lama Zeupa

Zaterdag 16

De materie, de geest en de leegte, *Lama Zeupa*

- Is de boeddhistische filosofie zo ingewikkeld als men wel denkt?
- Wat is het verschil tussen schijn en werkelijkheid?
- Hoe kan het sleutelbegrip 'interrelatie en leegte' nuttig zijn in het dagelijks leven ?
- Hoe zich bevrijden van pessimisme?



Lama Tashi Nyima

Zondag 17

Een onophoudend geroezemoes of een voortdurende tegenwoordigheid van geest? *Lama Tashi Nyima*

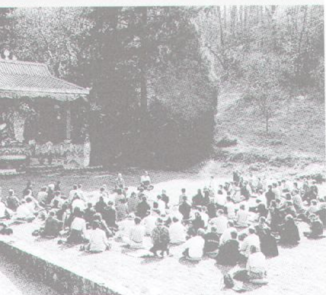
- Waarom zou men moeten mediteren en hoe gaat men tewerk?
- Verre paradijzen of het 'hier en nu'?
- Wat zijn de vruchten van een voortdurende meditatiebeoefening?
- De ongelooflijke waarheid van de geest

Elke dag voorziet het programma twee sessies onderricht (om 10u30 en om 14u) en een geleide meditatie (om 20u). De andere dagelijkse sessies vinden plaats om 7u en om 18u, en zijn facultatief.

Voor het eerst bieden de drie Lama's samen een inleidende cursus van dit type aan. We zijn heel gelukkig dit programma te kunnen aankondigen.
Het richt zich zowel tot beginners als tot gevorderde beoefenaars en biedt een mooi overzicht van **de krachtlijnen van het boeddhisme**.

Tezelfdertijd zullen we drie intense dagen doorbrengen samen met de Lama's, wat eveneens een heuglijke en inspirerende ervaring vormt.
Mis deze afspraak met de Boeddha, de dharma en de sangha niet!
Bijdrage: € 81, alles inbegrepen

Op zaterdag 23 augustus,om 20u, zullen de vier Lama's van het instituut een concert geven in Huy: Couvent des Frères Mineurs.
info: 085-211206
www.huyartfestival.be



PROGRAMMA HUY

AUGUSTUS

vrijdag 22 - zondag 24 Tcheud met de drie Lama's

De praktijk van Tcheud of van het 'doorhakken' leidt tot het snoeien van zelf-ingenomenheid. Alle scholen van het Tibetaans boeddhisme beoefenen deze praktijk, die de gehechtheid aan het levenswiel (de bestaansvormen) wegwerkt. De Yogini Matchig Labdreun (12de eeuw) ligt aan de basis van deze rituele beoefening. Ieder jaar wordt de cursus een gebeuren van intensieve praktijk: dit ritueel is één der mooiste beoefeningen! Onderricht en praktijk wisselen elkaar af.

Ook al is het slechts één keer per jaar, deze drie dagen verlenen ons de gelegenheid om een krachtige praktijk goed te leren kennen.

Bijdrage: € 81 (alles inbegrepen)

SEPTEMBER

Zondag 14 september

Jaarlijks feest van het boeddhisme



Dit feest wordt, sinds 1995, ieder jaar georganiseerd en wordt bijgewoond door talrijke nieuwsgierigen en bezoekers. Deze ontmoetings- en informatiedag heeft plaats onder de auspiciën van de Boeddhistische Unie van België (B.U.B.).

Het programma is als volgt:

- 10.00u ceremonies voor het grote boeddhabeeld
- 11.30u maaltijd voor de monniken en nonnen
- 12.00u maaltijd voor bezoekers - diverse oosterse snacks



Kennismaking met meditatietechnieken uit verschillende boeddhistische tradities. Het programma met geleide oefeningen zal de dag zelf meegedeeld worden. Vrije toegang op alle sessies. Zo krijgt iedereen de gelegenheid een zensessie mee te maken, of meditatieoefeningen volgens ondermeer de Japanse, Vietnamese en Tibetaanse traditie.



15.00u cultureel programma met muziek, dans en gezang, en informatiestands over de verenigingen aangesloten bij de B.U.B.

17.30u einde



Het instituut is eveneens toegankelijk voor eenieder die zich wil informeren en een eerste contact zoekt. U kunt er zelfs een familie-uitstap van maken!

Iedereen is welkom!

Een financiële bijdrage is vrij, maar helpt zeker en vast. Wij stellen voor: € 2 per persoon.



Dit jaar met een internationaal vermaarde groep in de Kung Fu - traditie!

De energieën van de vijf wijsheden ontdekken en incarneren

zaterdag 4 - zondag 5

Irini Rockwell is auteur van het boek *Vijf wijsheden, Vijf energieën*, gepubliceerd door Kunchab Publicaties (einde april). Zij zal een cursus geven met als thema **De energieën van de vijf wijsheden ontdekken en incarneren**. Deze cursus richt zich tot maximum 30 personen die werken in de sector van de therapie, de dans, de psychologie, theater, yoga, enz. of tot personen die zich interesseren in technieken die toelaten om dankzij boeddhistische middelen de persoonlijkheid, de emoties en de relaties te begrijpen. **Het aantal inschrijvingen is beperkt.**



U kunt zich nu reeds inschrijven indien u vrij bent en geïnteresseerd. Gelieve aanwezig te zijn vanaf vrijdag ten laatste om 19u. De cursus eindigt op zondag om 17u. De deelname bedraagt € 150 (alles inbegrepen).
De vijf energieën van de wijsheid vormen een unieke manier om inzicht te krijgen in persoonlijkheid en karakter. Onze levensstijl kan een bijzonder licht werpen op onze eigen gedragsschema's en emoties evenals in de energieën die in onze relaties een rol spelen. Elk van deze vijf energieën - ruimtelijkheid, helderheid, verrijking, passie en activiteit - is gebonden aan een specifieke wijze van waarneming en wisselwerking met de wereld. Wij zijn drager van het potentieel voor al deze energieën.
In een informeel kader zullen wij er naar streven ons zelf open te stellen voor de ruimtelijkheid in de zittende meditatie. Daarna zullen wij zien hoe we met onze energie op deze ruimte reageren. Wij zullen ons oefenen in de juiste houding, een unieke vorm van synchronisatie van lichaam en geest die door Chögyam Trungpa Rinpochee ontwikkeld werd.

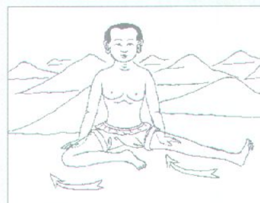


Bijdrage bij de inschrijving: 100 €

Initiatie in de praktijk van de Tibetaanse yoga door Lama Zeupa

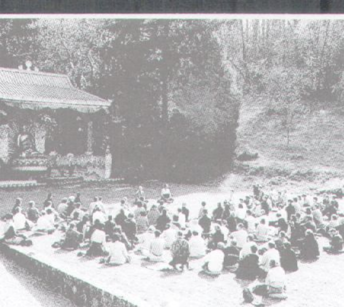
zaterdag 18 - zondag 19

Lama Zeupa leidt regelmatig de beoefening van de Tibetaanse yoga.



Deze lichamelijke en spirituele yoga bestaat uit oefeningen die spraak en geest harmoniseren in een meditatievorm die zeer toegankelijk is. De oefeningen integreren houding, gebaren en symbolen, ontspanning, technieken van auto-massage, ademhalingsoefeningen, praktijken voor de subtiele ademhaling en de chakra's, het reciteren van teksten om mededogen-leegte te ontwikkelen. Kaloe Rinpochee heeft dit geheel van oefeningen ontworpen om de westerlingen op de weg van de meditatie te helpen.
De nieuwe editie van het boekje 'Tibetaanse yoga' van Kaloe Rinpochee wordt als basistekst gebruikt (8 € voor cursisten).

Het is nodig vooraf in te schrijven.
Bijdrage van 55 € (alles inbegrepen) geldt als reservering.
Het aantal inschrijvingen is beperkt.



PROGRAMMA HUY

OKTOBER

zondag 26



Toevlucht nemen, Lama Karta

De toevlucht betekent eveneens een formele toetreding tot het boeddhisme. Toevlucht nemen in de Boeddha: de uiteindelijke staat, in de dharma: de weg, en in de sangha: zij die de weg tonen.
Toevlucht betekent 'bescherming'. In deze wereld vindt men de beste bescherming tegen het lijden in de drie Juwelen.
Waarom toevlucht nemen? Is het echt nodig om boeddhist te worden? Welke zijn de voordelen? Hoe komt men ertoe? Welke engagementen neemt men op zich? Een goede gelegenheid om informatie in te winnen over al deze vragen.
Onderrichtingen om 10u30 en 14u30.
Bijdrage: € 20, cursus en middagmaal inbegrepen

OKTOBER

maandag 27 - vrijdag 31

Een gevarieerde en intensieve vijf-dagen retraite

Tchenrezig - 27-28 oktober



Tchenrezig is de verpersoonlijking van de volmaakte liefde en het perfecte mededogen van de boeddha's van de "drie tijden en tien richtingen". Het reciteren van zijn mantra "Om Mani Peme Hoeng" helpt ons deze grote deugden te ontwikkelen. Tchenrezig is een manifestatie van de verlichting. De Tchenrezig-beoefening wordt gedreven door een intense liefde voor alle levende wezens en is gebaseerd op een zuivere visie op onszelf en de anderen.

Manjushri - 29-30 oktober

Manjushri wordt gezien als de "vader van alle Boeddha's" omdat hij inzichtelijke wijsheid incarneert. Hij is het symbool van de wijsheid van alle verlichte wezens. Het ontwikkelen van die wijsheid voert uiteindelijk tot de staat van verlichting. Zijn meditatie bevordert het intellect, het begripsvermogen in het algemeen, en vooruitgang op het vlak van de studies in het bijzonder.

Mahakala - 31 oktober



Deze beschermer, de zwarte Mahakala, is een toornige godheid, het symbool van de kracht die ons kan beschermen tegen de angsten in dit leven en alle volgende levens. In de loop van onze spirituele evolutie manifesteren zich bepaalde obstakels en deze hinderen onze vooruitgang. De "beschermer die snel optreedt en alle wensen vervult".

De eerste dag

10u30	Onderricht
14u00 - 16u00	Meditatie & reciteren van de mantra
20u00 - 21u30	Meditatie & reciteren van de mantra

De tweede dag

7u00	Stille meditatie
10u00 - 12u00	Meditatie & reciteren van de mantra
14u00 - 15u00	Vragen
15u00 - 17u00	Meditatie & reciteren van de mantra

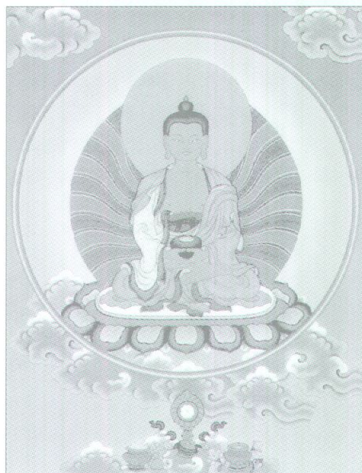
voor de Mahakala-retraite geldt het programma van de tweede dag : onderricht om 9 uur en meditatie vanaf 14 uur.

Het ligt in de bedoeling van de Lama's stilaan langere retraites te organiseren om de beoefenaars in de gelegenheid te stellen ervaring op te doen en zo van binnenuit de verschillende meditatieoefeningen, godheden en aspecten goed te leren kennen. We hopen op die manier een sfeer te creëren die toelaat hoe langer hoe meer met de beoefenaars en onder begeleiding van de Lama's door te dringen tot de diepere kern en het wezen van elk van deze meditatiemethoden.
Iedereen is welkom. Het onderricht zal alle aanwezigen helpen de specifieke beoefening te situeren en het vragenuurtje op de tweede dag zal toelaten om een antwoord te krijgen op de vragen die zich vanuit de praktijkervaring opdringen.
Iedereen bepaalt zelf hoeveel dagen hij of zij wenst deel te nemen.

Bijdrage: € 55 voor twee dagen (alles inbegrepen)
€ 20 voor een dag (middagmaal inbegrepen)

Amitabha: reciteren van de mantra met de drie Lama's **zaterdag 1 en zondag 2**

Om ons op de dood voor te bereiden is het nuttig een band te ontwikkelen met Boeddha Amitabha, de Boeddha van het eindeloze licht. Dit kan door het reciteren van zijn mantra. Tijdens deze twee dagen kunnen we tevens alle personen die gestorven zijn herdenken. Iedereen is welkom om deel te nemen aan deze intensieve oefensessies, die afgesloten worden met een feestelijke tsok-pudja, een **offeringsritueel** op zondagnamiddag om 14u30. Deze jaarlijkse sessie staat ook in het teken van de herdenking van het overlijden van **Lama Ogyen**, de eerste Lama die onze centra heeft geleid. Men kan tegelijkertijd wensen uitspreken opdat alle projecten die het centrum heeft voorspoedig zullen verlopen. Het gebruik van mantra's blijft niet beperkt tot het eenvoudig reciteren ervan. De mantra wordt geïntegreerd in een meditatie, waarbij degene die mediteert zichzelf volledig engageert en de vaardige en diepzinnige methodes van het vajrayana toepast.



Zaterdag om 20u: onderricht
Bijdrage: € 10 per dag
Verblijf: zie pagina 16



PROGRAMMA HUY

NOVEMBER

zaterdag 8 en zondag 9

Intensieve meditatie, Lama Tashi Nyima

Deze intensieve meditatiedagen richten zich tot de beoefenaars die wensen te mediteren onder leiding van een lama. Naast het dagelijks programma van de rituelen worden twee meditatiesessies per dag voorzien.
Er is geen onderricht.
Deze beoefening is bedoeld om de persoonlijke ervaring te verdiepen en vooruit te komen op de weg van de meditatie. Tot oefening overgaan in plaats van te praten kan geen kwaad.
Het instituut Yeunten Ling is verheugd op die manier iedereen aan te zetten tot het ontwikkelen van een intensieve meditatiepraktijk. Ten slotte vertegenwoordigt dit nu juist de koninklijke weg naar de bevrijding waarover de Boeddha het heeft.
Samen met Lama Tashi Nyima mediteren biedt kostbare momenten die tot een spirituele beleving inspireren.

Bijdrage: € 55 alles inbegrepen.

Zaterdag 15 november !

Vergeet niet rekening te houden met het uitzonderlijke programma dat zal plaatsvinden in de KUL Leuven en waarop iedereen uitgenodigd wordt. Meer informatie volgt te gepasten tijde. Houd nu reeds die dag vrij.

NOVEMBER

zaterdag 22 en zondag 23

Maniweekend (gratis)

Elk jaar biedt het instituut Yeunten Ling deze tweedaagse beoefening aan. Het verblijf is gratis voor al wie deelneemt aan de sessies.
Dit weekend is gewijd aan de meditatie van Tchenrezig, ondersteund door het intensief reciteren van de mantra Om Mani Peme Hoeng. Tchenrezig is de verpersoonlijking van de volmaakte liefde en het perfecte mededogen van de boeddha's. Het reciteren van zijn mantra helpt ons deze grote deugden te ontwikkelen. Verblijf en praktijk worden aan alle deelnemers gratis aangeboden. Wij hopen u in groten getale te mogen ontmoeten.



Inleiding tot het boeddhisme, Lama Karta, 10u30 tot 15u

zaterdag 6

Lama zal een overzicht geven van de geschiedenis van het boeddhisme en de ethische en filosofische achtergrond
De voordracht wordt gevolgd door een vraag - en - antwoordsessie.
Verder komen ook aan bod: het leven van de Boeddha, waarover heeft de Boeddha vooral gesproken?, waarom en hoe mediteren?
Een uitstekende gelegenheid om een globale kijk te krijgen op de krachtlijnen van het boeddhisme.

Bijdrage: € 20, cursus en middagmaal inbegrepen.

Mediteren, hoe en waarom?, Lama Karta

zondag 7

Meditatie is een methode om de geest tot rust te brengen en te stabiliseren. Door de meditatie bereikt men soepelheid van de geest. De tekenen daarvan zijn blijheid, helderheid en het verdwijnen van lichamelijke en geestelijke starheid. De concentratie leidt ons naar diepgaande inzichten i.v.m. de natuur van de geest.
Iedereen is erbij gebaat als er vanuit een zekere gemoedsrust wordt gehandeld. Het kunnen mediteren is niet voorbehouden aan mystici of aan ver ontwikkelde spirituele mensen... Iedereen kan en mag mediteren.
10u30: presentatie van de verschillende meditatietechnieken.
14u: gezamenlijke beoefening met geleide meditatie.

Bijdrage: € 20, cursus en middagmaal inbegrepen
U kan ook voor het volledige weekend inschrijven en in het instituut overnachten.

Nyoeng Nee, (vrijdagavond 19 - dinsdagochtend 30)

vrijdag 19 - dinsdag 30

Nyoeng Nee is een praktijk van vasten en stilte.
Op het einde van elk jaar bieden wij de gelegenheid om deze zuiveringsoefening te doen. De beoefenaars van de vorige jaren hebben steeds bevestigd dat ook één enkele sessie van twee dagen weldadige gevolgen heeft en een diepe en intensieve retraite-ervaring biedt.
Deze vastenpraktijk is verbonden met het aspect van Tchenrezig, de liefde en het mededogen van de boeddha's. We houden ons aan de geloften van ethisch gedrag die de eerste dag worden afgelegd: de geloften van sodjong. We eten niet meer na het middagmaal en vermijden overbodig gepraat. De tweede dag leggen we dezelfde geloften af en verbinden ons er bovendien toe niet te eten, te drinken of te spreken tot 's anderendaags bij zonsopgang. De deelnemers worden verzocht de avond voor het begin van de beoefening toe te komen omdat we vroeg in de ochtend beginnen. Het is eveneens belangrijk dat iedereen blijft **tot de ochtend van de derde dag.**

zaterdag 20 en zondag 21 december: Nyoeng Nee 1
maandag 22 en dinsdag 23 december: Nyoeng Nee 2
vrijdag 26 en zaterdag 27 december: Nyoeng Nee 3
zondag 28 en maandag 29 december: Nyoeng Nee 4

Bijdrage € 55 per Nyoeng Nee, € 100 voor 2 en € 200 voor 4 Nyoeng Nee's.



PROGRAMMA HUY

JANUARI

Retraite neerbuigingen
Het instituut zal de gelegenheid geven aan al wie dat wil deel te nemen aan een retraite van neerbuigingen die zal gebeuren volgens de dagindeling van de drie-jaren-retraite.
1 januari 2004, onderricht om 15u

In het kader van de vernieuwing en uitbreiding van de equipe in Yeunten Ling doen we een oproep tot alle personen die bereid zouden zijn op regelmatige basis (enkele dagen per maand) of voor wat langere periodes te helpen. Zij zullen deel uitmaken van de ploeg mensen die het project van Yeunten Ling ondersteunen, het intern reglement volgen, en bereid zijn zo goed mogelijk en op een opgewekte wijze voortdurend ten dienste te staan van bezoekers en retraitanten. Wij zoeken personen voor hulp op het secretariaat en voor het onderhoud. Gelieve contact op te nemen per brief of per email.

DEELNAME IN DE KOSTEN VOOR ACTIVITEITEN IN YEUNTEN LING

De prijzen die gelden bieden iedereen de mogelijkheid om deel te nemen:
• Cursusbijdrage: € 10 per dag, tenzij anders vermeld
• Verblijf: € 21 per dag (logement & drie maaltijden)
• Supplement als bijdrage voor de verwarmingskosten: € 2,50 per dag
Voor sommige cursussen is een globale prijs bepaald. Die vindt u bij de beschrijving van de cursus zelf. Reservering is noodzakelijk. Om de organisatie van een cursus (aankoop voedsel, verdeling kamers en dergelijke) beter voor te bereiden, wordt voortaan een voorschot op de verblijfkosten gevraagd:
• € 20 per persoon voor een weekend,
• € 30 per persoon voor een langere cursus.

Deze inschrijvingsbijdrage, die als voorschot geldt, is niet terugvorderbaar bij annulering binnen tien dagen voor de start van een cursus. Wenst u een bevestiging van uw reservering, gelieve een geadresseerde omslag met postzegel mee te sturen of de vraag per e-mail te stellen.
Bij annulering tot uiterlijk 14 dagen voor de cursus, wordt de helft van dit bedrag terugbetaald (behalve voor de yogacursus). Nadien is het gestorte bedrag niet meer terugvorderbaar.

Tijdens de cursussen is het steeds mogelijk een onderhoud te hebben met de Lama om vragen in verband met de persoonlijke praktijk te stellen en van gedachten te wisselen over de manier waarop het verder kan. Voor deze interviews zijn geen tarieven voorzien. Het is evenwel gepast een persoonlijke bijdrage aan te bieden als teken van dankbaarheid. Deze gesprekken kunnen helderheid en stabiliteit in de beoefening brengen. Ze stimuleren tevens het doorzettingsvermogen, een goede basis om te slagen.



PROGRAMMA SCHOTEN

Wellicht hebt u onlangs enquêteformulieren of andere documenten zien voorbijkomen, tijdens een van uw bezoeken aan het instituut. Er wordt op het instituut inderdaad werk gemaakt van een beleidsplan waarin op basis van een duidelijke missie en uitgebreide bevraging de grote lijnen van de werking voor de toekomst worden uitgestippeld. Indien u suggesties hebt voor programma's of diensten, aarzel niet ons te contacteren of het te melden op de enquêteformulieren. Het is de laatste tijd onze gewoonte geworden om de voorstellen over onderwerpen of werkvormen meteen op te nemen in het programma. Op die manier zijn we zeker dat de activiteiten beantwoorden aan de verwachtingen van de mensen.
Zo hebben we dit jaar, naast de gewone wekelijkse activiteiten, ook stille meditaties, Tara en Mahakala rituelen voorzien.
Vanaf januari 2004 zouden we de frequentie willen uitbreiden en ook andere activiteiten toevoegen. Maar zoals steeds, willen we stap voor stap vooruitgaan.

De motivatie die ons beweegt bij alles, zou als volgt kunnen worden omschreven :

Het Tibetaans Instituut gebruikt boeddhistisch inzichten en methodieken als inspiratiebron bij:

- het bevorderen van een maatschappij waarin een fundamenteel bewustzijn voor interrelaties en harmonie in de individuele situatie ontwikkeld wordt;
- het ontwikkelen van een dialoog tussen disciplines, tradities, levensbeschouwingen en gemeenschappen;
- het bewerkstelligen van een tolerante en vredelievende samenleving.

Het Tibetaans instituut hoopt op deze manier bij te dragen tot een meer zorgzame samenleving, maatschappelijke betrokkenheid en universele verantwoordelijkheid.

JUNI

donderdag 26

Tibetaanse les 19u + meditatie van Tchenrezig 20u

19u : Tibetaanse les conversatie (4)
20u : Meditatie van Tchenrezig

JULI

Tijdens de maand juli zal het instituut sluiten, behalve op 3 en 24 juli

donderdag 3 & 24

Meditatie van Tchenrezig om 20u



PROGRAMMA SCHOTEN

AUGUSTUS

Donderdag 7	Meditatie van Tchenrezig om 20u
Donderdag 14	Meditatie van Tchenrezig om 20u
Donderdag 21	Dzogchen onderricht over de ultieme staat van verlichting.
Donderdag 28	Meditatie van Tchenrezig om 20u

De commentaren over de onderrichtingen van het laatste trimester volgen in nummer 3. Wij geven u reeds de data van de lessen en meditaties.

SEPTEMBER

Donderdag 4	Toevlucht, om 20u
Zondag 7	Geleid bezoek, om 15u
Donderdag 11	Meditatie van Tchenrezig, om 20u
Donderdag 18	Het verschil tussen gelijkmoedigheid en onverschilligheid, om 20u
Donderdag 25	Meditatie van Mahakala/Tchenrezig, om 20u

OKTOBER

Donderdag 2	De dood, een gezel voor het leven, om 20u
Dinsdag 7	Stille meditatie, om 20u
Donderdag 9	Meditatie van Mahakala/Tchenrezig, om 20u
Vrijdag 10	Tara, om 7u30
Donderdag 16	Meditatie van Tchenrezig, om 20u
Donderdag 23	Onthechting, om 20u
Donderdag 30	Meditatie van Tchenrezig, om 20u

NOVEMBER

Donderdag 4	Stille meditatie, om 20u
Donderdag 6	Meditatie van Mahakala en van Tchenrezig, om 20u
Donderdag 13	Enthousiasme en doorzettingsvermogen, om 20u
Donderdag 20	De natuur van de geest, om 20u
Donderdag 27	Meditatie van Tchenrezig, om 20u

DECEMBER

Meditatie van Tchenrezig, om 20u	**Donderdag 4**
Dharma woorden, om 20u	**Donderdag 11**
Tara meditatie, om 7u30	**Vrijdag 12**
Stille meditatie, om 20u	**Dinsdag 16**
Onderricht, om 20u	**Donderdag 18**

Op donderdag 25 december 2003 en 1 januari 2004 zal het instituut gesloten zijn.

Bijdrage vanaf september 2003

- -meditaties zijn gratis
- -Onderricht op donderdagavond: € 5 euro, leden € 3,50

Opgelet! Zaterdag 15 november

Houd deze dag vrij, want er zal een zeer bijzonder congres in Leuven plaatsvinden! Meer nieuws binnenkort.

Programma Brussel

Een volledig programma van de activiteiten in het Nalanda instituut vindt u op de website www.institut-tibetain.org

Ook het programma van de activiteiten in Gaume vindt u op deze website

KORTRIJK BRUG DER WIJSHEID

Brug der Wijsheid is een culturele vereniging die, in samenwerking met het Tibetaans Instituut, mensen wil laten kennismaken met het boeddhisme. Dit kan hen inspireren om de inzichten en middelen uit het boeddhisme in praktijk te brengen in hun dagelijks leven. Daarom worden lezingen georganiseerd met onderwerpen zoals het hoe en waarom van meditatie, mededogen en wijsheid, leren omgaan met emoties en lijden, de boeddhistische filosofie en psychologie, ... Eenvoudige raadgevingen die iedereen in het leven kunnen helpen, welke ook de overtuiging of de religieuze traditie is. Zo hoopt de vereniging ook bij te dragen aan de inspanningen die overal ter wereld worden gedaan om vrede, wederzijds begrip en enthousiast mededogen te bevorderen.

In het najaar staan volgende voordrachten op het programma :

SEPTEMBER

Maandag 8 om 20u



Raadgevingen voor moeilijke tijden
Onderricht door Lama Karta

Het leven is tegenwoordig niet meer zo eenvoudig. Elke dag worden we geconfronteerd met een flinke dosis onrecht en geweld. Vele mensen raken mistroostig of ontmoedigd, voelen zich machteloos en kennen periodes van neerslachtigheid en depressie. Ook agressie, druggebruik en zelfdoding komen steeds meer voor en in alle leeftijdsgroepen.
Velen onder ons beseffen dat het zo niet langer kan en zijn op zoek naar hoe ze zichzelf en anderen op een zinvolle manier kunnen helpen in deze moeilijke tijden. Vooral ouders, leerkrachten en mensen uit de sociale en verzorgende sector staan voor een moeilijke taak.

Welke raadgevingen geeft het boeddhisme in dit verband? Zijn er specifieke methodes die we kunnen gebruiken om sterker te worden en alle dingen van het leven nu aan te kunnen?
Lama Karta geeft eenvoudige raadgevingen die iedereen, ongeacht de overtuiging of de religieuze traditie, in het dagelijks leven kunnen helpen en inspireren.

DECEMBER

Maandag 8 om 20u

Over liefde en mededogen
Onderricht door Lama Tashi Nyima

Het boeddhisme leert ons een open blik op de wereld en op onszelf te richten om zo het beste uit onszelf te halen en innerlijke rust te vinden. Het toont de weg van de *liefde* die het leven zijn volle betekenis geeft. Vanuit een boeddhistisch standpunt gezien is liefde de wens dat alle bewuste wezens gelukkig mogen zijn. *Mededogen* is de wens dat ze niet hoeven te lijden.

Waarom zijn ze zo belangrijk in het boeddhisme? Men spreekt meestal over mededogen en niet over medelijden. Wat is precies het verschil?
In het boeddhisme heeft men het vaak over het liefhebben van alle mensen in gelijke mate. Is dat mogelijk en hoe doe je dat? Er wordt ook sterk de nadruk gelegd op het liefhebben van anderen boven zichzelf. Maar leidt dat niet tot afhankelijke relaties waarin men zijn eigen behoeften voortdurend opoffert om de ander tevreden te stellen? En hoe zit het dan met onszelf liefhebben en mededogen hebben voor onszelf?

Houden van anderen is niet hetzelfde als gehecht zijn. Wat is het verschil ? Waarom is gehechtheid een probleem? Als we ophouden met dingen van anderen te verwachten en onze gehechtheid aan anderen opgeven, bestaat dan niet het gevaar dat we cynisch of onverschillig worden en het vertrouwen in mensen verliezen? Kunnen we nog bij onze vrienden en familie behoren en tegelijkertijd onthecht zijn?

Lama Tashi Nyima zal deze en andere vragen behandelen tijdens de voordracht. Dit zal de luisteraars de gelegenheid geven om twijfels te verhelderen en nieuwe informatie in te winnen.

LEZINGEN PRAKTISCH

Waar? Concertstudio Kortrijk, (Conservatoriumplein, 2) om 20u.
De concertstudio biedt 250 comfortabele vaste zitplaatsen en is gelegen vlakbij het station.

Toegangsprijs: € 5 - Iedereen is welkom, reserveren is niet nodig.

Na de lezingen is er gelegenheid om vragen te stellen. Daarna kan men iets drinken en wat napraten in de bar op het gelijkvloers.

Voor meer inlichtingen: secretariaat Brug der Wijsheid
Hullekenstraat 5, 8510 Marke, tel/fax 056 20 41 24
brug.der.wijsheid@freeweb.be - http://www.tibetaans-instituut.org

PROGRAMMA AMSTERDAM

5 september

De relatie met de geestelijke leraar

Vaak wordt gesteld dat het niet mogelijk is om verlichting te bereiken zonder de hulp van een geestelijke leraar. Waarom hebben we een geestelijke leraar nodig? Welke plaats neemt de lama in op onze weg naar verlichting? Hoe kunnen we vertrouwen ontwikkelen in de geestelijke leraar? Wat kunnen we van hem of haar verwachten, en omgekeerd? Wat is de betekenis van de geestelijke overdrachtslijn?

31 oktober

Het overstijgen van de dualiteit

Samsara heeft onze gedachten nodig om zichzelf te laten voortbestaan. Daarom moeten we oefenen in het ervaren van non-duaal bewustzijn, en het denken in tegenstellingen overstijgen. Niets anders kan onze gedachten tot stilstand doen komen. Verwijlen in het non-duale bewustzijn impliceert het herkennen van de leegte en helderheid van de geest en het overstijgen van het ego.

De lezingen vinden plaats in Centrum De Roos, PC Hooftstraat 183 in Amsterdam (bij het Vondelpark). Zie hieronder.

13 - 14 december

Meditatieweekend met Lama Karta

Vaak wordt gesteld dat het niet mogelijk is om verlichting te bereiken zonder de hulp van een geestelijke leraar. Waarom hebben we een geestelijke leraar nodig? Welke plaats neemt de lama in op onze weg naar verlichting? Hoe kunnen we vertrouwen ontwikkelen in de geestelijke leraar? Wat kunnen we van hem of haar verwachten, en omgekeerd? Wat is de betekenis van de geestelijke overdrachtslijn?

Reserveren kan per email stichting.kagyu@tiscali.nl of per brief (Heemskerklaan 6, 3742 AL Baarn).

Praktische inlichtingen

De lezingen worden gegeven door een lama van het Instituut Yeunten Ling in Huy. Zij vinden plaats op vrijdagavonden, telkens van 20.00 tot 22.00 uur. De toegangsprijs bedraagt € 8,00.

Aan het einde van de lezing kan men vragen stellen. Daarna is er gelegenheid om bij een kopje thee nog even na te praten in het Theehuis.

U hoeft niet op voorhand te reserveren. U kan ook voor één enkele avond komen, er is geen voorkennis vereist.

De lezingen vinden plaats in centrum De Roos, School voor Filosofie, P.C. Hooftstraat 183 te 1071 BW Amsterdam.

De P.C. Hooftstraat 183 ligt aan het Vondelpark, in het centrum van Amsterdam.

Routebeschrijving per auto vanuit Utrecht:
Op de A2 vanuit Utrecht de splitsing volgen richting Den Haag -- Rai (A10 ringweg) Op de ring afslag Zaanstad nemen, tot aan de afslag S106 (Osdorp). Bij stoplichten rechtsaf. Bij de 1ste stoplichten nog rechtdoor, bij 2de stoplichten in het midden voorsorteren, dit is het Surinameplein. De weg volgen naar rechts (een klein stukje, tot je op brug staat), dan op de brug links voorsorteren en bij de stoplichten linksaf. Dit is de Overtoom, doorrijden tot aan de kruising eerste Constantijn Huygenstraat, en daar rechtsaf.
Over de brug van het Vondelpark de 2de straat rechts, dan aan het einde links ligt cemtrum De Roos.

Meer informatie te verkrijgen bij
Stichting Kagyu Rintchen Gyamtso Ling,
Heemskerklaan 6, 3742 AL Baarn,
tel. 00 31 35 642 03 70 (op weekdagen graag na 19uur),
fax: 00 31 35 543 26 16.
email stichting.kagyu@tiscali.nl

VOORDRACHT IN VORSTENBOSCH

Stilte in de storm
dinsdag 28 oktober, aanvang 20.00u

Als de historische Boeddha een bijdrage geleverd heeft aan de mensheid is het wel deze: de mededeling dat de keren van onze geest helderheid is, rust en onbelemmerdheid. In de flitsende tijden die we nu beleven de ene helft van de bevolking met ziekteverlof is en de andere helft overwerkt of thuis zit, kunnen de raadgevingen van de Boeddha wellicht wat baat brengen. Lama Karta zal uitleggen hoe je midden in de storm van het leven de rust kunt bewaren en wat de voordelen daarvan zijn. Een onderricht over meditatie, wijsheid en juiste actie.

Plaats: Dharma Centrum Karma Eusel Ling, Vorstenbosch, Nederland

Contactpersoon voor inlichtingen:
Ria Bello/Guus van der Valk, Heuvel 1, 5476 KG Vorstenbosch
Telefoon: 0413-340320 / 362676 of e-mail: info@karmaeuselling.org

KNOKKE

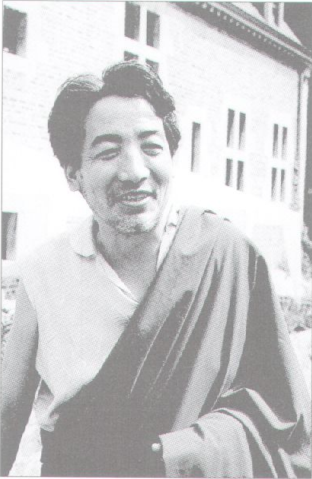
Zin en onzin van het lijden

25 augustus om 20 uur

Een samenspraak tussen Pater Benoît Standaert en Lama Karta

Pater Dominikanerkerk, Sparrendreef, Knokke-Het-Zoute
Toegang gratis
Geen reservering op voorhand

LEREN VAN DEPRESSIE



*Gewoonlijk laten we ons betoveren door de wereld, raken we bedwelmd door samsarisch vertier. Maar het is wanneer we depressief zijn, zo zegt de venerabele **Traleg Rinpoché**, dat we daar doorheen kunnen kijken.*

Depressie is iets dat we allemaal ervaren. Bij sommige mensen is een depressie mild, bij andere is ze zeer intens en verzwakkend. Bij sommigen duurt ze maar even en verdwijnt dan, terwijl ze bij anderen jaren of zelfs een heel leven aansleept.

De storende emoties kenmerkend voor een depressie

Meestal beschouwen we een depressie als een verschrikkelijke staat van zijn. We denken dat we ze te boven moeten komen en we doen alle mogelijke moeite om ze voor anderen verborgen te houden. Waarschijnlijk omdat, wanneer we aan een depressie lijden, onze energie en onze motivatie afnemen en we teruggetrokken, weinig mededeelzaam, prikkelbaar en lichtgeraakt worden en over 't algemeen onaangenaam in de omgang zijn. Dikwijls gaat depressie gepaard met grote woede en jaloezie of afgunst, omdat bij het zien van iemand die gelukkig is onze depressie alleen maar verergert. De kern is dat de symptomen van een depressie verlammend en verzwakkend kunnen zijn door wat de boeddhisten de 'storende emoties' noemen, die ermee verbonden worden. Wanneer we depressief zijn, blijft er weinig tot niets over van ons zelfrespect en zelfvertrouwen. We beginnen aan onszelf te twijfelen, we beginnen te denken dat we in elk opzicht een mislukkeling zijn.

Ons zelfbeeld als basis van de depressie

Westerse psychotherapeuten stellen dat men iemands redenen om depressief te worden kan afleiden uit zijn of haar biografische of biologische geschiedenis. Het inzicht vanuit boeddhistisch standpunt is evenwel dat een depressie berust op onze interpretatie van onze levensomstandigheden, onze situatie, ons zelfbeeld. We raken depressief omdat we niet zijn wie we willen zijn. We worden depressief wanneer we denken dat we niet de dingen hebben kunnen bereiken, die we in het leven wilden bereiken.

Depressie kan ons helpen bij onze spirituele groei, omdat zij ons dwingt onszelf ter discussie te stellen.

De illusies van samsara doorprikken

Maar een depressie is niet noodzakelijkerwijze een slechte toestand om in te verkeren. In een depressieve toestand zijn we juist misschien bij machte het bedrog en de misleidende natuur van de samsarische wereld te doorzien. Met andere woorden, we moeten niet denken: "Als ik depressief ben is mijn geest vervormd en verward, terwijl ik als ik niet depressief ben alles helder en duidelijk zie."

Een aansporing tot een spirituele weg

Volgens het boeddhisme is de wereld die we waarnemen - de wereld waarin we leven en waarmee we interageren - onwerkelijk. Door de ervaring van depressie en wanhoop kunnen we de dingen helderder in plaats van minder helder beginnen te zien. Er wordt gezegd dat we normalerwijze betoverd of verblind zijn door de wereld, alsof we bedwelmd zijn door de verlokkingen van samsarische opwinding en vertier. Als we in een depressie geraken, beginnen we daar echter doorheen te zien - we zijn in staat de illusies van samsara te doorbreken. Als we ermee aan de slag gaan, kan een depressie een signaal zijn, iets dat onze

excessen een halt toeroept en ons herinnert aan de banaliteit van de samsarische toestand, zodat we ons niet langer laten beetnemen om te vervallen in onze oude gewoontes. Ze herinnert ons aan de nutteloosheid, de onbeduidendheid en de onwerkelijkheid van het samsarische bestaan.
Volgens het boeddhisme is dat buitengewoon belangrijk, want als we niet overtuigd zijn van de denkbeeldige natuur van de samsarische toestand, blijven we gevangen in de dualiteit. We zullen steeds met één been in de spirituele wereld en één been in het samsarisch bestaan blijven, nooit volledig bij machte die extra inspanning te leveren.

De ware natuur van samsara ontdekken

We hebben het hier evenwel niet over een chronische depressie of een depressie die sterk uit de hand gelopen is. We hebben het over een depressie die ons doet stilstaan om na te denken en ons leven opnieuw te beschouwen. Dit soort depressie kan ons helpen in onze spirituele groei, omdat zij ons dwingt onszelf ter discussie te stellen. Al deze jaren hebben we misschien gedacht "Ik ben dit type mens", "Ik ben dat type mens", "Ik ben een moeder", "Ik ben een ingenieur", of wat dan ook. En plotseling stort die vertrouwde wereld in elkaar. De mat wordt ons onder de voeten vandaan gerukt. Dergelijke ervaringen hebben we nodig, wil onze spirituele tocht zinvol zijn; zoniet, dan zullen we niet overtuigd raken van de onwerkelijke natuur van de samsarische wereld. Integendeel, we zullen de wereld van het alledaagse leven voor werkelijk aannemen.

Het contact met onszelf bewaren

Door onze depressie constructief te gebruiken komen we rechtstreeks in aanraking met onze emoties en gevoelens. We voelen de behoefte om alles een betekenis te geven, maar op een andere manier. Alles betekenis geven vanuit het samsarische perspectief lukt niet. Alle oude overtuigingen, houdingen en handelwijzen hebben niet geholpen. Men moet de dingen ter discussie stellen, de dingen anders zeggen en doen, de dingen anders ervaren. Dit is het gevolg van een constructief gebruik van depressie.
Een depressie kan gebruikt worden om onze natuurlijke neiging te bedwingen, om de controle te verliezen, om verstrooid en naar buiten gericht te raken, waarbij onze energie in alle richtingen uitwaaiert. Het gevoel van depressie herinnert ons altijd aan onszelf; het belet dat we ons verliezen in onze activiteiten, in onze ervaring van het één en het ander. Een echt constructieve vorm van depressie houdt ons op een intense manier in contact met onze gevoelens. In die zin is een milde vorm van depressie als een toestand van mentaal evenwicht.

Onze zekerheden in twijfel trekken

Alles wat we ervaren, wordt doorgaans ervaren vanuit een egoïstisch of narcistisch perspectief. Maar een constructieve vorm van depressie ontneemt ons de onverschrokkenheid, de zekerheid en de denkbeeldige vormen van zelfvertrouwen die we hebben. Wanneer we depressief zijn, worden we gedwongen tot oplettendheid en tot het ter discussie stellen van onze veronderstellingen, onze attitudes en gedragingen, in plaats van vol vertrouwen te denken "Ik weet wat er aan de hand is, ik weet waar het om gaat". Dat is wat ons te doen staat, als we vooruitgang willen boeken op het spirituele pad.
Het individu staat dan open voor nieuwe werkwijzen, voor nieuwe en creatieve manieren van denken. Zoals de boeddhistische onderrichtingen stellen, moeten we meegaan met het leven, ons ontwikkelen. Het leven op zich is een leerproces en we kunnen slechts leren en ons ontplooien als we open staan. We staan open als we de dingen ter discussie stellen, en we stellen de dingen alleen ter discussie wanneer we ons zowel van onze tekortkomingen als van onze vaardigheden bewust zijn. Bewust zijn van wat we niet weten is belangrijker dan van wat we wel weten: als we ons concentreren op wat we niet weten, zullen we altijd nieuwsgierig zijn en willen leren.

Twijfels doen vragen rijzen

En we willen leren als er dat lichte gevoel van depressie is, dat in het Tibetaans yid tang skyo pa wordt genoemd, wat de connotatie heeft van genoeg te hebben van alles wat onwerkelijk is, van alles wat schijnbaar en denkbeeldig is. De depressieve toestand kan ons in feite voortstuwen.

Ook al zeggen veel mensen die een depressie doormaken dat zij zich ten einde raad voelen, toch kan een depressief gevoel een motiverende kracht zijn. De christelijke mystici gebruikten de uitdrukking "de donkere nacht van de ziel" om aan te geven dat je de duisternis moet ervaren om vooruit te kunnen komen. Als je een mystieke tocht aanvangt kun je niet verwachten dat alles van een leien dakje loopt. Je moet ervaren dat de grond onder je voeten wegzakt en beleven dat je bengelt en vol vragen zit, vol twijfels en onzekerheden, niet wetend wat er aan de hand is. Zoals Lao Tse zegt, "Zij die zeggen het te weten, weten het niet en zij die zeggen het niet te weten, weten het". Ik neem aan dat hij daarmee iets vergelijkbaars bedoelt, dat de ware intuïtieve kennis die nodig is op het spirituele pad voortkomt uit twijfel, onzekerheid en niet weten. De arrogantie van het weten wordt weggeveegd.

Een constante uitdaging voor het ego

Met andere woorden, het spirituele pad bestaat niet enkel uit dingen die het ego strelen of die maken dat het ego zich goed en gemakkelijk voelt. Het ego dient voortdurend en bij herhaling uitgedaagd te worden, opdat we spiritueel kunnen groeien. Een van de eerste zaken die het ego dient te leren is dat niets in deze wereld stabiel of absoluut waar is.

Moed ontwikkelen

Om met depressie doeltreffend om te gaan, moeten we vijf kwaliteiten in onze meditatie cultiveren: moed, gewaarzijn, vreugde, liefde en mededogen. Moed ontwikkelen betekent dat we bereid zijn om toe te staan dat we in een depressieve toestand verkeren. Als we ons depressief voelen, hoeven we niet verontrust te geraken en dit als een teken van iets verschrikkelijks te beschouwen. We dienen de moed te hebben niet terug te deinzen voor deze ervaring maar het simpelweg laten gebeuren. Het helpt niet om in negatieve innerlijke dialogen te vervallen zoals "Hoe lang gaat deze depressie nog duren?" "Gaat het nog erger worden?" "Hoe ga ik dit aankunnen?" "Wat zullen de mensen wel niet van me denken?" Als we alles wat we ervaren moedig tegemoet treden, zal dit tot gevolg hebben dat deze ervaringen niet langer invloed op ons hebben; integendeel, we zullen er kracht uit kunnen putten.

Dit soort moed is gebaseerd op de fundamentele overtuiging dat we in staat zijn om te gaan met wat er ook op ons afkomt, in plaats van te denken dat de dingen ons op de een of andere manier schade zullen berokkenen. Zodra we beginnen te denken dat onze ervaring ons negatief zal beïnvloeden, steken angst, bezorgdheid en dat soort dingen de kop op. Maar als we in staat zijn om te zeggen "Wat er ook gebeurt, het is in orde", dan hoeven we niet zo zelfbeschermend te zijn. Door de depressieve stemming toe te laten - als we in die stemming zijn - tonen we moed. Als we dat soort moed hebben, worden we niet gekwetst. Het is veel schadelijker om ons te verschuilen achter onze illusies en misvattingen; als we dat doen, worden de storende emoties verraderlijk.

Een pathologische behoefte om zich te beschermen

De meeste schade ontstaat door gebrek aan moed. Dit gebrek aan moed is bijna als een pathologische behoefte om onszelf te beschermen. We denken, "Ik ga dit niet aankunnen, het gaat me te veel zijn. Ik zal eraan kapot gaan. Ik zal gek worden." We verliezen onszelf in allerlei negatieve monologen. Hierdoor geraakt onze geest verstoord, niet omdat we deze of gene ervaring hebben gehad. Het zijn niet onze ervaringen maar onze reacties erop die schade berokkenen. We moeten de angst laten varen om op de een of andere manier door onze negatieve ervaringen te worden gekwetst. Als we ons meer concentreren op de moedige mentale daad van het in staat zijn het toe te laten en te accepteren, creëren we ruimte voor onze

depressieve gesteldheid om er te zijn en hoeven we er niet meer zo verontrust op te reageren.

Gewaarzijn oefenen bij het mediteren

Moed hebben binnen de meditatiepraktijk wil zeggen dat er automatisch gewaarzijn aanwezig zal zijn. Gewaarzijn betekent in staat zijn te zien wat er gebeurt. Als we geen moed tonen in onze meditatie zal er ook geen sprake zijn van gewaarzijn, omdat we instinctief zullen terugdeinzen voor wat we in onze meditatie ervaren. Zodra zich iets verontrustends of onprettigs voordoet, zoals een depressieve stemming, zullen we terugdeinzen. We moeten gewaarzijn beoefenen zowel in relatie tot de dingen die we als schadelijk beschouwen als tot dat wat we onschuldig vinden.

Depressieve toestand, veranderende toestand

Door moed te tonen kunnen we ons bewust zijn van wat we onszelf hebben toegestaan te ervaren. Gewaarzijn is geen toestand maar een proces, een "gewaarwording". Alle mentale toestanden die in de geest opkomen zijn eveneens processen. Dit is een belangrijke vaststelling. Zelfs als je in een depressieve stemming bent, zie je dat die stemming verandert - als je bewust kijkt. Als je niet bewust kijkt, is er geen verandering, geen overgang, geen beweging. Maar als je 'gewaar' bent, zul je merken dat er voortdurend subtiele verschuivingen plaatsvinden; je zal zien dat de ervaring van de depressieve toestand zelf fluctueert. Meestal nemen we aan dat het om dezelfde depressie gaat, maar het is nooit dezelfde. Ze presenteert zichzelf altijd weer anders.
Dit soort aandacht is een van de dingen die het boeddhisme ons stimuleert om in te oefenen door de meditatie, omdat het niet opmerken van dingen ons ertoe brengt onze ervaring te consolideren. Wanneer zo'n verstarring optreedt, raakt onze geest gehecht aan de dingen en vervliegt het gewaarzijn onmiddellijk. We zijn dan niet langer in contact met onze eigen mentale toestand. Terwijl wanneer we wel een direct contact met onze geestesgesteldheid hebben, we de veranderende schakeringen van onze depressieve stemming kunnen zien.

Ontwaakt bewustzijn dankzij de lichaamshouding

Een teken van depressie is iemands lichaamshouding. Tijdens de meditatie letten we op onze houding. We zitten niet met afhangende schouders, we zien er niet verslagen of ongelukkig uit. Er wordt gezegd dat we met de schouders recht en de borst vooruit moeten zitten, in een soort koninklijke houding. Dit is ook van belang bij de beoefening van gewaarzijn.

De realiteit van karma

De manier om in contact te blijven met onze mentale toestand bestaat er simpelweg in aandacht te besteden aan wat we op het ogenblik ervaren. Maar wanneer boeddhisten spreken over 'in het nu zijn', denken ze vaak dat het "nu" geen verband houdt met het verleden of de toekomst. Dat is onjuist. De manier om het nu te ervaren is niet door het verband te negeren tussen onze actuele ervaring en waar die ervaring uit is ontstaan of waar ze in zou kunnen uitmonden. Verleden en heden komen samen in de ervaringen die we als menselijke wezens hebben. Welke ervaringen we ook hebben, we hebben ze vanwege het verleden; we kunnen geen ervaring hebben die volledig losstaat van ons verleden.
De reden dat een bepaalde ervaring zich voordoet is in de eerste plaats vanwege ons verleden. Dat is de werkelijkheid van karma. Onze huidige geestesgesteldheid is het product van vorige geestesgesteldheden en vorige levenservaringen. Met andere woorden, wat we nu ervaren is het resultaat van wat we in het verleden hebben meegemaakt. Wanneer we door gewaarzijn aandacht besteden aan wat we nu ervaren, kunnen we ons toekomstig karma bepalen door het in een andere richting te sturen. Als we niet oplettend zijn, zal ons toekomstig karma niet veranderen.

Vredevolle vreugde bij de beoefening

Naast moed en gewaarzijn moeten we ook vreugde ontwikkelen om met depressie te kunnen omgaan. Vreugde betekent hier niet opgetogen zijn, dat is altijd een slecht teken. Als we ons echt opgetogen voelen, komen we ook weer hard neer. Vreugde betekent in deze context een gevoel van lichamelijk en geestelijk welzijn. Met name, als we goede ervaringen hebben in onze meditatie, voelen we ons niet al te opgetogen, en als we slechte ervaringen hebben voelen we ons niet te erg teneergeslagen of wanhopig.
Vreugde wordt in het Tibetaans dga 'ba genoemd; dit betekent eigenlijk niet als een jojo zijn. Zowel in vervoering als in depressie is er volgens de boeddhistische leer geen werkelijke vreugde - we worden enkel meegesleurd door een stroom van emoties. Als we gelukkig zijn, zijn we toch zó gelukkig en raken we er helemaal door overweldigd; en als we ongelukkig zijn, is die emotie zo sterk dat ze niet te dragen is.
Vreugde heeft meer te maken met evenwichtig zijn. Dit betekent niet dat we ons soms niet echt opgemonterd of vreugdevol kunnen voelen. Maar als we een vreugdevolle instelling hebben, een onderliggende vreugdevolle geesteshouding, dan storten we niet compleet in als de zaken niet lopen zoals we willen, of slaan we niet door in de andere richting als de dingen wel goed lopen. In plaats daarvan is er een gevoel van evenwicht. Het feit is dat we niet weten wat ons te wachten staat: soms gaan de dingen perfect, andere keren loopt alles verschrikkelijk. Maar door het beoefenen van meditatie, door om te gaan met depressie en andere geestesgesteldheden, kan er dat onderliggende gevoel van vreugde zijn.
Volgens het boeddhisme is met onze huidige situatie kunnen omgaan het belangrijkste. We moeten niet altijd denken dat de zaken anders zouden moeten gaan, dat er iets anders zou moeten gebeuren overeenkomstig onze wensen. Als we daarmee ophouden, zullen we vreugde ervaren.

Meditatie op liefde en mededogen

Naast moed, gewaarzijn en vreugde hebben we liefde en mededogen nodig om met onze depressie te kunnen omgaan. In het boeddhisme hangen liefde en mededogen samen met de wijze waarop we onszelf en de anderen zien. Wanneer we depressief zijn, voelen we ons onwaardig om liefde te ontvangen, laat staan ze te kunnen geven. We vinden dat we het niet waard zijn het mededogen van anderen te ontvangen, laat staan dat we bij machte zijn het te geven. Maar door de meditatie op liefde en mededogen - in het boeddhisme het trainen van de geest genoemd - beginnen we in te zien dat we iets te geven hebben en dat we het ook kunnen geven. Als dat gevoel terugkeert, voelen we ons meer verbonden met andere wezens.

De waarde van geven

De gave van liefde of mededogen ligt in de daad van het geven zelf. We hoeven niets in ruil te krijgen om deze gave de moeite waard te maken. Het bestaan van anderen maakt het tot iets waardevols, want zonder die anderen zouden we eenzelvige, eenzame, geïsoleerde en beroerde mensen zijn. Het leven zou veel minder rijk zijn, als andere mensen geen deel van onze wereld zouden uitmaken. De onderrichtingen stellen dat zelfs mensen die ons moeilijkheden bezorgen, ons helpen te groeien als we in staat zijn op de juiste manier met hen om te gaan.

Onze ervaringen gebruiken

Liefde en mededogen beoefenen, samen met moed, gewaarzijn en vreugde, zal wat Winston Churchill zijn "zwarte hond" noemde, op afstand houden. Dat betekent niet dat we onze depressie van de ene op de andere dag zullen kwijtraken, maar dat hoeft ook niet. De negatieve effecten van een depressie zullen geleidelijk afnemen en ons vermogen om de depressie op een constructieve manier te gebruiken zal toenemen. Als we in staat zijn te mediteren en moed, gewaarzijn, vreugde, liefde en mededogen leren ontwikkelen, dan zullen we groeien en zal de depressie vervliegen. We hoeven haar niet kwijt te raken, een

depressie zal zich vanzelf uitputten. Dat is belangrijk. De depressie zien als een vijand en die trachten te verslaan of te overwinnen is, zeker vanuit boeddhistisch perspectief, een taak die zichzelf in de weg staat. Onze taak bij de meditatie is niet dat te doen, maar de vaardigheden te leren die nodig zijn om veeleer om te gaan met wat we ervaren, wat dat ook moge zijn.

Traleg Kyabgon Rinpochee is directeur van het 'E-Vam Buddhist Institute' in Melbourne in Australië. Hij is auteur van het boek 'The Essence of Buddhism' dat door Kunchab Publicaties wordt gepubliceerd.

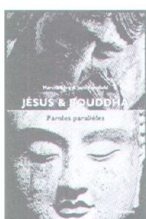
KUNCHAB PUBLICATIES

Laatste berichten

Wij zij verheugd u te kunnen melden dat de volgende drie titels werden herdrukt.



Bouddhisme pour les débutants

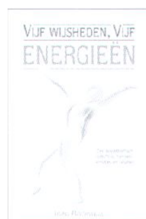


Jésus et Bouddha



Travailler sur la colère

Verschijnt einde juni 2003



Vijf wijsheden
Vijf energieën

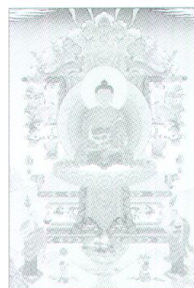
Voor de Franse versie van dit boek heeft LE GRAND LIVRE du Mois in Frankrijk al meteen 1000 exemplaren voor zijn abonnees besteld.

Lama Karta

Toevlucht nemen in de Boeddha

Het boeddhisme is voor velen een inspiratiebron. Maar als je nu op een dag zou besluiten 'Ik wil boeddhist worden', hoe gaat zoiets in z'n werk?
- Wat betekent toevlucht nemen in de Boeddha, de dharma en de sangha?
- Hoe gebeurt dat dan? Over welke relatie gaat het?
- Is het een ceremonie? Een leidraad? Een permanente bron van inspiratie?
- Wat is precies het verschil met het christelijk doopsel of met andere vormen van initiatie?

Een handig boekje voor boeddhisten en niet-boeddhisten over de vraag of het nu wel nodig is om toevlucht te nemen en boeddhist te worden.

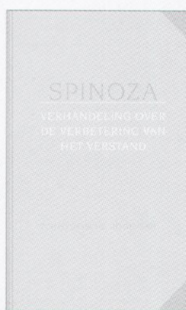


formaat: 11 x 15,5 cm
108 pagina's
ISBN 90 74815 94 4
juli 2003

Van Lama Karta verscheen bij Kunchab:
- De weg van het vertrouwen - *zo eenvoudig kan het zijn*
- Het leven van de Boeddha
- Inleiding tot het boeddhisme
- Kringloop van bardo's - *Beschouwingen over leven, dromen, meditatie, sterven en geboren worden*
- Lamdrog - de reisgezel (met CD)

ONTVANGEN OP DE REDACTIE

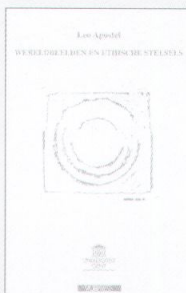
Volgende werken zijn niet noodzakelijkerwijs allemaal boeddhistisch, maar sluiten goed aan bij de projecten en de missie van onze centra: hoe scheppen wij een sfeer van harmonie rondom ons en nemen wij psychologische gewoontes en socio-economische structuren aan, die de fundamentele menselijke kwaliteiten helpen te ontplooien?



Verhandeling over de verbetering van het verstand

Historische uitgeverij, 2002

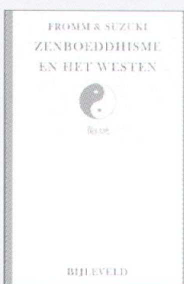
Baruch de Spinoza (1632-1677) is de eigenzinnige,doelbewuste en onverschrokken denker bij uitstek. De vader van de Verlichting, een monument voor de vrijheid van denken. De verhandeling over de verbetering van het verstand en over de weg waarlangs dit het beste tot de ware kennis der dingen kan geraken behoort tot Spinoza's vroege werken, maar is pas verschenen na zijn dood in 1677, en onvoltooid gebleven. Spinoza presenteert zijn traktaat als een kleine natuurgeschiedenis van de geest. Zijn eigenlijke methode is niet zozeer gericht op de verbetering maar veeleer op een bevrijding of 'emancipatie' van het verstand. De geboorte van de Verlichting kondigt zich hier aan.
Onze westerse "roots" herbeleven vormt wellicht een welkome voorbereiding om de vergelijking met de boeddhistische filosofie.



Wereldbeelden en ethische stelsels

Leo Apostel
VUBPress, 2002

In de hier samengebrachte postuum uitgegeven teksten van Apostel zien we dat hij de existentiële problematiek probeert aan te pakken vanuit zijn wereldbeeldenproject. Dat is ook niet verwonderlijk, want metafysica en wereldbeelden moeten uitlopen op zingeving, beleving en een ethiek. Hij gaat niet in op specifieke thema's, maar behandelt de algemene problematiek over de globale aard van een ethiek, het probleem van het worden en de verandering en de prangende vraag "waarom is er iets en niet veeleer niets?" De vragen worden systematisch aangepakt en daarbij worden inzichten en methodes uit de analytische filosofie (en wetenschapsgebieden) gebruikt.
Een stevige intellectuele oefening voor wie door de bestudering van een wetenschappelijk filosofisch benadering van de "iets of niets" vraag zijn geest wil voorbereiden op het begrijpen van "leegte".



Zenboeddhisme en het Westen

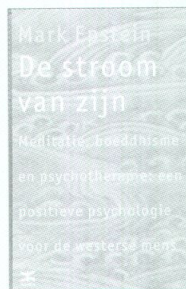
Fromm en Suzuki
Erven J.Bijleveld, 2002

Erich Fromm (1900-1980) geldt als een der belangrijkste denkers over mens en maatschappij van onze tijd. Met werken zoals *De angst voor vrijheid, Liefhebben, een kunst een kunde* en ook *De zelfstandige mens* had hij veel invloed op zowel het wereldbeeld als de geesteshouding van de hedendaagse mens. Tot zijn belangrijkste publicaties behoort eveneens *Zenboeddhisme en het Westen* waarin hij samen met Suzuki op zoek gaat naar raakvlakken tussen het westers psychoanalytische mensbeeld en de oosters wijsgerige traditie.

Daisetz T. Suzuki (1870-1966) speelde als boeddhistisch geleerde en godsdienstfilosoof een sleutelrol in de kennismaking van het Westen met zen. Tijdens zijn studie aan de universiteit van Tokio kreeg hij een authentieke opleiding door zenmeester Imakita Kôsen en Shakoe Sôen. Al snel vertrok hij naar de VS, maar later werd hij in zijn geboorteland Japan hoogleraar. Daar schreef hij invloedrijke boeken, zoals *Studies in Zen Buddhism, An introduction to Zen Buddhism en Mysticism: Christian and Buddhist.*
Ook in Zenboeddhisme en het Westen betoogt Suzuki dat Oost en West altijd één streven hebben: het oplossen van de eeuwige levensvragen en het bereiken van het waarachtige mens-zijn.
Oost en west ontmoeten elkaar zo in een hoogst interessant boek.

De stroom van zijn

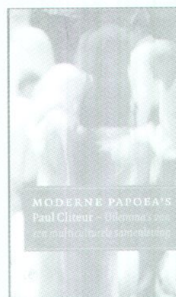
Mark Epstein
Servire, 2002



Mark Epstein, boeddhist en psychiater, onderzoekt in dit persoonlijke en inspirerende boek wat de overeenkomsten zijn tussen het boeddhisme met name de beoefening van meditatie, en de praktijk van de psychotherapie. Beide streven naar de ontdekking van het 'ware zelf' en naar bevrijding van de geest. Epsteins levensgeschiedenis stelt hem bij uitstek in staat deze twee gezichtspunten te integreren. Hij deelt zijn waardevolle psychologische en spirituele inzichten met de lezers van het boek, en laat zien wat het betekent onszelf te kennen, te groeien en te veranderen.
Mark Epstein schreef eerder o.a. *Barsten zonder breken.*
Over *De stroom van zijn* schreef Daniel Coleman, de auteur van *Emotionele intelligentie*;
"Zijn boek is een schatkist en biedt een belangrijke kans aan iedereen die zijn bestaan serieus neemt (maar niet te serieus)"

Moderne Papoea's - Dilemma's van een multiculturele samenleving

Paul Cliteur
Uitgeverij de Arbeiderspers, 2002



Zijn er grenzen aan de tolerantie? Of moet je ook intolerantie tolereren? Vragen die aan de orde van de dag zijn. In Moderne Papoea's gaat rechtsfilosoof en ethicus Paul Cliteur uit van dagelijkse voorvallen die ons confronteren met de culturele verschillen in opvatting in een pluriforme samenleving. Cliteur gaat 'gevoelige onderwerpen' niet uit de weg: moeten hoofddoekjes worden gedoogd bij de rechtelijke macht en in het openbaar onderwijs? Zijn culturen wezenlijk gelijkwaardig?
Hij gaat dieper in op tolerantie als voornaamste deugd in een multiculturele samenleving en de vrijheid van meningsuiting als voornaamste expressie daarvan.

De relatie met een spirituele leraar

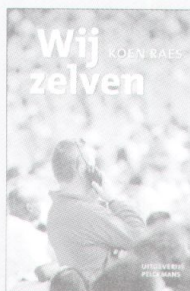
Alexander Berzin
Maitreya, 2002



Een relatie met een spiritueel leraar kan de meest lonende en verheffende ervaring in ons leven zijn. Ze kan echter ook beladen zijn met problemen. Reacties van studenten op hun spirituele leraren kunnen variëren van extreme verafgoding tot een diep wantrouwen. Deze reacties staan een gezonde relatie in de weg.
Dit boek onderzoekt de bronnen van deze misverstanden en onderwerpt traditioneel Tibetaans-boeddhistische leringen aan een nieuw onderzoek. Het legt methoden bloot waarmee wonden kunnen worden geheeld en gezonde relaties kunnen worden opgebouwd. Deze methoden kunnen worden toegepast voor het nut van studenten in elke spirituele traditie.
Dit boek biedt een inzicht in het Tibetaans boeddhisme vanuit een andere, voor sommigen misschien wel essentieel te noemen invalshoek, die van de leraar-leerling relatie in de spirituele queeste.
Een verhelderend boek niet alleen voor wie vraagtekens zet bij deze materie, maar tevens voor al wie worstelt met bepaalde aspecten in het Tibetaans boeddhisme, die bredere uitleg behoeven.

Wij zelven

Koen Raes
Uitgeverij Pelckmans, 2002

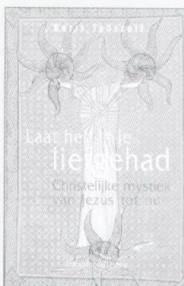


We zien ons in de eerste plaats als zelven die slechts via zelfbeschikkingsrechten in relatie staan met anderen. Dat heeft ongetwijfeld emancipatorische implicaties waar het erom gaat ons te bevrijden uit paternalistische keurslijven, maar er zijn ook problematische kanten aan, bijvoorbeeld waar het tot gevolg heeft dat sociale netwerken eroderen of waar egocratie de democratie onmogelijk dreigt te maken. De zelfideologie heeft levenskunst tot een zeer centrale waarde gemaakt in onze opvattingen van geluk, maar ze dreigt ook bij te dragen tot vereenzamingprocessen in onze samenleving. De implicaties van dergelijke zelfopvatting op een diversiteit van domeinen wordt onderzocht: van zelfbankieren tot multiculturalisme, van aanrakingen tot vrijwilligerswerk, van gen-ethica tot 'electronisch' chatten.

Koen Raes (1954) is hoogleraar in de rechtsfilosofie en de toegepaste ethiek aan de Universiteit Gent.

Laat heb ik je liefgehad

Christelijke mystiek van Jezus tot nu
Boris Todoroff
Davidsfonds, 2002

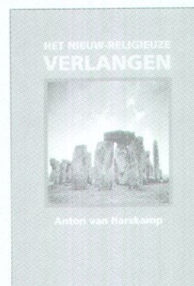


Wat is mystiek? Wie zijn de mystici van vroeger en van nu? Welke God ervaren zij? En hoe vertaalt hun mystieke beleving zich in handelen en leven?
Boris Todoroff dringt stap voor stap door in de ervaringen van beroemde mystieke auteurs. Hij geeft de lezer eenvoudige sleutels om de beeldrijke teksten op eigen houtje te lezen en te ontraadselen. De vele getrouw vertaalde citaten zijn een eerlijke ontmoeting met zinzoekers, kinderen van deze tijd.

Tussen Paulus en New Age liggen twintig eeuwen vol grote namen: Bernardus van Clairvaux, Eckhart, Ruusbroec, Johannes van het Kruis, Thomas Merton, Dag Hammarskjöld... en de hedendaagse spirituele denkers. Genuanceerd verheldert Boris Todoroff de leidende voorbeelden in de westerse, christelijke mystiek. Van de oorsprong tot nu: een uniek totaaloverzicht.

Het nieuw-religieuze Verlangen

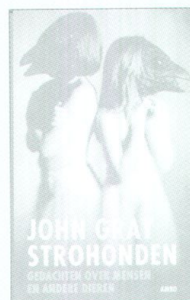
Anton van Harskamp
Uitgeverij Kok, 2003



De christelijke godsdienstigheid in Nederland neemt sterk af. Tegelijkertijd wijst alles erop dat het verlangen naar religieuze oplossingen voor existentiële problemen toeneemt. Duidelijke groei van nieuwe religiositeit ziet Anton Harskamp binnen New Age en de evangelische beweging.
De kernvraag in het nieuw-religieuze verlangen is: waarom zet juist in een steeds verder seculariserende cultuur het nieuw-religieuze verlangen door? In zijn antwoord wijst de auteur op de toegenomen individualisering: die stelt mensen voor onoplosbare problemen , bijvoorbeeld als het gaat om de dood en het kwaad. Voor oplossingen worden mensen tot religie 'gedwongen', zo oppert hij.
In zijn slotbeschouwing stelt Van Harskamp dat een massieve aanval vanuit de theologie niet werkt, omdat de individualisering niet alleen de nieuwe religiositeit in het leven heeft geroepen maar ook het christelijk geloof, de kerken en de theologie beslissend heeft beïnvloed.

Strohonden

John Gray



Het boek start met een citaat van Jacques Monod dat meteen de toon zet: "alle religies, bijna alle filosofieën, en zelfs een deel van de wetenschap geven blijk van de onvermoeibare, heldhaftige inspanning van de mensheid om wanhopig haar toevalligheid te ontkennen".
Het eindigt met een uitspraak die boeddhisten aanzet tot scherpzinnigheid: "door ascese, meditatie en gebed sluiten mystici de veranderlijke wereld van de zintuigen buiten, met als doel een tijdloze werkelijkheid te bereiken. Vaak vinden ze wat ze zoeken - maar dat is niet meer dan een schimmenspel, een arabesk van hun eigen angsten, geprojecteerd op een innerlijk scherm. Ze eindigen zoals ze begonnen, gevangen in de persoonlijke tijd van herinneringen en berouw.
In de moderne tijd vinden de eeuwigheidsverlangens van mystici hun uitdrukking in een cultus van niet-aflatende activiteit. Oneindige vooruitgang.... oneindige verveling. Is er iets saaiers denkbaar dan de vervolmaking van de mensheid?
Contemplatie is niet de zelf-opgelegde sereniteit van de mystici maar een bereidwillige overgave aan nimmer weerkerende momenten. Wanneer we ons afwenden van onze al te menselijke verlangens, keren we terug naar de sterfelijke wereld. Niet morele verwachtingen of mystieke dromen, maar ongegronde feiten zijn het ware object van contemplatie".
Met deze mensen is een gesprek hoogstnodig.
Wie gaat het voeren?

REISWEG

Hoe bereikt u het instituut Yeunten Ling in Huy?

• **Met de auto** vanuit Brussel moet u ongeveer 50 min. rekenen. U neemt de autosnelweg Namen-Luik, afrit 8 Huy-Héron. Nu volgt u de wegwijzer Huy. In Huy neemt u bij de eerste verkeerslichten naar rechts, richting Hamoir. Vervolgens bij de tweede verkeerslichten links afslaan, richting Hamoir. Deze weg ongeveer 700 meter volgen; u passeert hierbij o.a. een Shell-station rechts van de weg. Even nadien, bij de tweede straat links ziet u een wegwijzer 'Institut Tibétain'. Hier links afslaan, in de rue Les Gollettes. Na ongeveer 500 meter wijst een bord 'Institut Tibétain' naar rechts. Vervolgens de tweede afslag naar links nemen: dit is een dreef met kastanjebomen, promenade St.-Jean L'Agneau. Deze dreef komt uit op de toegangsweg naar het instituut. U bent aangekomen!

• **Met de trein** neemt u Brussel-Namen-Luik en stapt u af in het station van Huy. Daar kan u de bus nemen of een taxi. U vraagt aan de taxichauffeur de speciale prijs voor het Tibetaans Instituut.

Hoe bereikt u het Nalanda Instituut in Brussel?

• **Met de metro** stapt u af aan het station Merode. U gaat te voet langs het Jubelpark aan de rechterkant en u neemt de Avenue de la Chevalerie. De tweede straat rechts op deze laan is de Olmstraat/rue de l'Orme.

• **Met de trein** stapt u af in het centraal station en neemt u de metro richting Hermann Debroux of Stockel. U stapt af aan het station Merode.

• **Met de wagen**, als u uit het zuiden van het land komt: via Square Montgomery neemt u de Tervurenlaan richting Centrum; ga niet in de tunnel; aan het einde van deze avenue draait u naar rechts en rijdt u langs het Jubelpark; dan neemt u de Avenue de la Chevalerie. De tweede straat rechts op deze laan is de Olmstraat.

• **Met de wagen**, als u uit het noorden van het land komt: afslag Ring vlak na Zaventem. Op de Cortenberghlaan gaat u ter hoogte van het Jubelpark naar links. De derde straat links is de Avenue de la Chevalerie, de tweede rechts is de Olmstraat.

• **Parking**: bij grote drukte kunt u uw wagen altijd kwijt in de buurt van het Jubelpark.

Hoe bereikt u het Tibetaans Instituut in Schoten?

• **Met de auto** vanuit Antwerpen, Hasselt of Brussel volgt u de Antwerpse ring richting Breda. U neemt de afrit Deurne - Sportpaleis en draait rechtsaf. U volgt de Bisschoppenhoflaan over een afstand van 2 km. Aan het kruispunt waar zich aan de rechterkant een Quick Drive-in bevindt, gaat u linksaf over de Hoogmolenbrug. U volgt de Braamstraat tot aan het T-punt. Dan even links en onmiddellijk weer rechtsaf, de Leo Van Hullebuschstraat in. Aan het verkeersbord 'verboden in te rijden' linksaf. Nadien onmiddellijk rechts, en dan weer links en rechts. U bent in de Kruispadstraat!

• **Met de auto** vanuit Breda neemt u de afslag St.-Job in 't Goor op de E19. Aan de verkeerslichten neemt u richting Schoten. Aan de derde verkeerslichten, na 6 km, volgt u de aanduiding Schoten Centrum-Noord, en daarna bij de derde verkeerslichten schuin naar links (Kruispadstraat).

• **Per bus**: In Antwerpen kunt u op het Rooseveltplein de bussen 60 en 61 op perron 9 en 10 nemen. U vraagt naar de halte dichtbij de Kruispadstraat.

KALENDER

Huy	Khempo Tsultrim Gyamtso	**Maandag 23 - vrijdag 27**
Brussel	Stille meditatie	**Dinsdag 24**
Brussel	Tibetaanse les + Meditatie van Tchenrezig	**Woensdag 25**
Schoten	Tibetaanse les + Meditatie van Tchenrezig	**Donderdag 26**
Huy	Karling Chidro	**Vrijdag 27 - zondag 29**

Huy	Neerbuigingen	**Dinsdag 1 - zaterdag 5**
Huy	Mahamoedra, Lama Zeupa	**Woensdag 2 - zondag 6**
Brussel	Meditatie van Tchenrezig	**Woensdag 2**
Schoten	Meditatie van Tchenrezig	**Donderdag 3**
Huy	Dordje Sempa	**Maandag 7 - vrijdag 11**
Huy	Volle maan, Milarepa	**Zondag 13**
Huy	Retraite in stilte, Lama Tashi Nyima	**Zondag 13 - maandag 14**
Huy	Mandala	**Dinsdag 15 - vrijdag 18**
Huy	Tharphen	**Zaterdag 19 - vrijdag 25**
Huy	Leven, sterven en dromen, Lama Karta	**Zaterdag 19 -maandag 21**
Huy	Goeroe yoga	**Dinsdag 22 - vrijdag 25**
Brussel	Meditatie van Tchenrezig	**Woensdag 23**
Schoten	Meditatie van Tchenrezig	**Donderdag 24**

Huy	Zomerretraite Lama Tashi Nyima	**Zaterdag 2 - dinsdag 5**
Brussel	Meditatie van Tchenrezig	**Woensdag 6**
Schoten	Meditatie van Tchenrezig	**Donderdag 7**
Huy	Zangstage over de gezangen van Milarepa	**Vrijdag 8 - zondag 10**
Huy	Initiatie van Milarepa, 15 uur	**Zondag 10**
Huy	Volle maan, Milarepa	**Dinsdag 12**
Brussel	Meditatie van Tchenrezig	**Woensdag 13**
Schoten	Meditatie van Tchenrezig	**Donderdag 14**
Huy	Inleiding tot de ethiek, de filosofie en de meditatie in het boeddhisme	**Vrijdag 15 - zondag 17**
Brussel	Dzogchen	**Woensdag 20**

Betaling uit het buitenland vanaf 1 juli 2003

Goed nieuws: de grensoverschrijdende overschrijvingen in euro binnen de Europese Unie zullen vanaf 1 juli 2003 worden uitgevoerd aan hetzelfde tarief als de binnenlandse overschrijvingen.

Om dit tarief te genieten moet u evenwel op de betalingsopdracht het internationale bankrekeningnummer (IBAN) van het Instituut vermelden evenals de identificatiecode (BIC) van onze bank. U moet bovendien aangeven dat de kosten door u worden gedragen.

U kunt dus voortaan gebruik maken van drie mogelijkheden:

1. Voor lidgeld of abonnement: op naam van het Tibetaans Instituut in Schoten
   - Fortis, Plantin & Moretuslei, 2018 Antwerpen, IBAN : BE63 2200 4930 2308, BIC : GEBABEBB
   - Bank van de Post, Brussel, IBAN : BE88 0000 0827 8241, BIC : BPOTBEB1

2. Voor cursusbijdrage: op naam van Instituut Yeunten Ling in Huy
   - Fortis, rue du Condroz, 4500 Huy, IBAN : BE39 2400 2910 1519, BIC : GEBABEBB
   - Bank van de Post, Brussel, IBAN : BE83 0001 2868 1715, BIC : BPOTBEB1

3. Met visa als u bestelt langs onze e-shop, www.kunchab.org.

Vanaf 1 juli 2003 worden betalingen langs de rekening in Baarn, Nederland, dan ook niet meer aangemoedigd.

Het is belangrijk dat bij elke overschrijving een duidelijke reden van betaling vermeld staat: abonnement, soort van lidmaatschap of gift, datum cursus, met eventueel adresverandering. Wij danken u voor uw medewerking.

Betalingen voor België



Tibetaans Instituut vzw
Karma Sonam Gyamtso Ling
Kruispadstraat 33 • B-2900 Schoten
tel.: +32 (0)3 685 09 19 • fax: +32 (0)3 685 09 91
Fortis: 220-0493023-19 • CCP: 000-0082782-41
tibinst@skynet.be



Instituut Yeunten Ling vzw
Château du Fond l'Evêque
4 prom Saint Jean l'Agneau • B-4500 Huy
tel.: +32 (0)85 27 11 88 • fax: +32 (0)85 27 11 99
Fortis: 240-0291015-19 • CCP: 000-1286817-15
yeunten-ling@skynet.be



Nalanda Instituut vzw
Olmstraat 50 • B-1030 Brussel
tel.: +32 (0)2 675 38 05 • fax: +32 (0)2 675 38 90
institut-nalanda@skynet.be

www.tibetaans-instituut.org

LIDMAATSCHAP, ABONNEMENTEN, GIFTEN VOOR HET KALENDERJAAR 2003

1. Het abonnement op Kunchab Magazine

Het abonnement bedraagt € 10 (of € 12,50 voor Nederland) voor een jaargang.

2. Het jaarlijks lidmaatschap (abonnement inbegrepen)

Alle leden genieten van enkele voordelen:

- het abonnement op het Kunchab magazine is hier inbegrepen;
- er wordt een korting toegestaan voor de avondvoordrachten in Schoten en Brussel;
- u hebt de mogelijkheid om boeken uit te lenen in Schoten.

Daarnaast wordt er nog een onderscheid gemaakt tussen:

- gewoon lid € 25 : u ontvangt 5 % korting bij aankopen.
- actief lid € 150 of € 12,50 per maand : u ontvangt 10 % korting voor verblijf, cursussen en aankopen.
- lid-weldoener € 300 of € 25 per maand : u ontvangt 20 % korting voor verblijf, cursussen en aankopen.

3. Giften

Elke **schenking** steunt onze werking. Deze bijdragen kunnen gebeuren in contanten of door storting op de respectieve rekeningen van de instituten (zie achterflap). Uw giften zijn **fiscaal aftrekbaar** als u ze richt naar het Tibetaans Instituut KSGL vzw in Schoten. Dit instituut is erkend als instelling die fiscale attesten mag uitreiken voor giften. Giften van 30 € of meer zijn fiscaal aftrekbaar volgens het Wetboek op de Inkomstenbelastingen 1992 (art. 104). Het fiscaal attest van al uw giften in 2003 wordt u in februari 2004 toegestuurd, tenzij u het anders wenst. Op die manier hoeft u maar één fiscaal attest bij uw belastingaangifte te voegen. Een aftrekbare gift mag aan de schenker geen enkel voordeel (zoals kortingen of abonnement) verstrekken.

U kunt een fiscaal aftrekbare gift storten:

- op rekening 220-0493023-08
- door uw bank een permanente opdracht te geven (zie domiciliëringsopdracht). Dit betekent voor het instituut een duurzame ondersteuning.

U kunt een **legaat** vermaken: Het legaat kan voor een algemeen of voor een specifiek doel worden bestemd. Uw notaris of het instituut kunnen u er uitgebreid over informeren.

Wenst u in de toekomst probleemloos uw bijdrage voor een nieuw kalenderjaar te betalen?
Vul dan onderstaande domiciliëringsopdracht in en het lidgeld/abonnement wordt elk jaar/elke maand automatisch van uw rekening afgetrokken.

DOMICILIERINGSOPDRACHT

Naam .... Voornaam m/v ....

Straat .... Nummer .... Bus ....

Postnummer .... Gemeente/Stad ....

Tel. nummer .... Bankrekeningnummer ....

- geeft aan het Tibetaans Instituut vzw, Kruispadstraat 33, B-2900 Schoten, schuldeisersnummer 00420127685, de toelating om zijn/haar rekening jaarlijks (*) of maandelijks (*) door domiciliëring te debiteren voor de bijdrage van het lidmaatschap ....(*) van het abonnement (*).

(*) gelieve aan te vullen (gewoon, actief, weldoener) en/of te schrappen wat niet van toepassing is

- kan zijn/haar abonnement/lidmaatschap opzeggen ten laatste 8 werkdagen vóór elke vervaldag per brief aan het Tibetaans Instituut.
- stuurt dit formulier terug aan het Tibetaans instituut vzw, Kruispadstraat 33, B-2900 Schoten, die deze opdracht doorgeeft aan de bank voor verdere verwerking en debitering van zijn/haar rekening - of - geeft dit formulier af bij de eigen bankinstelling met de vraag de permanente opdracht uit te voeren.

Opgemaakt te .... op ....

Handtekening,

KUNCHAB MAGAZINE

Revue trimestrielle publiée par l'institut tibétain asbl
Kwartaalblad van het Tibetaans Instituut vzw
juin-juni 2003 N° 2

Belgique - België
P.P - P.B.
4500 HUY 1 9/1353



Instituut Yeunten Ling vzw
Château du Fond l'Evêque
4 prom Saint Jean l'Agneau • B-4500 Huy
tel.: +32 (0)85 27 11 88 • fax: +32 (0)85 27 11 99
Fortis: 240-0291015-19 • CCP: 000-1286817-15
yeunten-ling@skynet.be



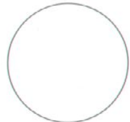
Tibetaans Instituut vzw
Karma Sonam Gyamtso Ling
Kruispadstraat 33 • B-2900 Schoten
tel.: +32 (0)3 685 09 19 • fax: +32 (0)3 685 09 91
Fortis: 220-0493023-19 • CCP: 000-0082782-41
tibinst@skynet.be



Nalanda Instituut vzw
Olmstraat 50 • B-1030 Brussel
tel.: +32 (0)2 675 38 05 • fax: +32 (0)2 675 38 90
institut-nalanda@skynet.be
www.institut-tibetain.org

Dépôt: 4500 HUY 1

Périodique - Peut être ouvert pour contrôle postal.
AUTORISATION DE FERMETURE: 9/1353 - 4500 HUY1.
Envoi clos.



Reservé à la poste

- ❍ Inconnu - onbekend
- ❍ Refusé - geweigerd
- ❍ Décédé - overleden
- ❍ Adresse insuffisante - onvolledig adres
- ❍ N'habite plus à l'adresse indiquée - woont niet meer op dit adres

E.R./V.U. : F. Goetghebeur
INSTITUT YEUNTEN LING a.s.b.l. Château du Fond l'Evêque,
4 promenade Saint-Jean l'Agneau, B 4500 Huy